

О. В. Гизун

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПАРНЕЙ И ДЕВУШЕК

Данная статья посвящена изучению гендерных различий в использовании копинговых стратегий у юношей и девушек. В исследовании принимают участие молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет. Целью работы является выявление и анализ наиболее распространённых копинговых стратегий, применяемых представителями юношеского возраста в стрессовых ситуациях.

В статье рассматриваются теоретические основы копинг-поведения, а также различные классификации копинговых стратегий. Эмпирическая часть работы включает в себя проведение опросного исследования, направленного на изучение предпочтений юношей и девушек в выборе тех или иных стратегий совладания со стрессом.

Полученные результаты позволяют сделать выводы о наличии гендерных различий в копинговом поведении. В частности, отмечается тенденция к более частому использованию девушками эмоционально-ориентированных стратегий, в то время как юноши чаще прибегают к проблемно-ориентированным стратегиям.

Статья может быть полезна специалистам в области психологии, педагогики, социальной работы, а также всем интересующимся вопросами совладания со стрессом и гендерной психологии.

Ключевые слова: гендерные различия; копинг-стратегии; молодежь; стресс; совладание.

Табл. 3 Библиогр.: 10 назв.

O. V. Gizun

*Institution of Education "Baranavichy State University",
Baranovichy, the Republic of Belarus*

PECULIARITIES OF COPING STRATEGIES IN BOYS AND GIRLS

This article is devoted to the study of gender differences in the use of coping strategies in boys and girls. The study involves young people aged 18 to 25 years old. The aim of the work is to identify and analyse the most common coping strategies used by both sexes in stressful situations.

The paper discusses the theoretical basis of coping behaviour, as well as different classifications of coping strategies. The empirical part of the work includes a survey research aimed at studying the preferences of boys and girls in choosing certain strategies of coping with stress.

The obtained results allow us to draw conclusions about the presence of gender differences in coping behaviour. In particular, there is a tendency for girls to use emotionally oriented strategies more often, while boys more often resort to problem-oriented strategies.

The article may be useful for specialists in psychology, pedagogy, social work, as well as for all those interested in coping with stress and gender psychology.

Key words: gender differences; coping-strategies; youth; stress; coping.

Table 3. Ref.: 4 titles.

Введение. На сегодняшний день большое внимание уделяется изучению адаптивных механизмов личности. Это обусловлено возрастанием стрессовой нагрузки, как на общество, в целом, так и на отдельного человека. Возрастающий общественный интерес к проблеме преодоления жизненных стрессов нашел свое отражение в огромном количестве публикаций как западных, так и отечественных исследователей [1].

Термин «coping» был введен в 30-х гг. XXв. Гансом Гартманом в связи с необходимостью описания механизмов функционирования так называемой «свободной от конфликтов зоны Я». С 1960-х гг. «coping» стал активно использоваться в связи с исследованием способов поведения личности в стрессовых ситуациях [2].

«Копинг» изучался в рамках теории стресса (как механизм, направленный на его преодоление), в контексте адаптации (как деятельность человека по сохранению баланса между требованиями среды и внутренними ресурсами). На пересечении с идеями ситуационного подхода появилась область исследования совладания с трудными жизненными ситуациям.

Р. Лазарус и С. Фолкман определяют «копинг» как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий. Они трактуют копинг-поведение в широком смысле этого слова, предполагая в се виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера — попытку овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации [3].

Существуют некоторые отличия совладания и защиты как специфичных форм поведения. Основываясь на идентичных процессах,

они имеют противоположную направленность. В частности, копинг пластичен и целенаправлен, учитывает особенности ситуации, защита ригидна и автоматизирована; копинг включает процессы обдумывания, анализа ситуации и высоко дифференцирован, защитные механизмы предполагают большее количество неосознаваемых реакций [4].

В концепции А. Маслоу копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению. Ученый характеризовал копинг-поведение как целенаправленное и мотивированное действие, являющееся результатом научения. Он также утверждал, что копинг в большей степени детерминирован переменными внешнего характера, которые определяются культурой и окружающей средой. Копинг-поведение предполагает, что предпринимаются усилия и используются определенные средства, а его цель — удовлетворение потребности или уменьшение угрозы. «Копинг» более управляем (подавляется, сдерживается, вытесняется), так как для него типичен сознательный характер [5].

В психологии выделяется три подхода к совладанию, доминирующих в зарубежной научной парадигме стресса-копинга. Первый из них — диспозиционный подход, фокусирующийся на вопросе, существуют ли особые личностные качества, обуславливающие лучшее совладание с трудностями и стили преодоления стресса. К данному подходу, как отмечает Т. Л. Крюкова, относятся эго-аналитическая модель З. Фрейда, выделение стилей копинг-поведения как устойчивых личностных образований, измерение черт личности. Сторонники этого подхода анализируют особенности личности как предикторы преодоления стресса и их взаимосвязь с эффективными и неэффективными стилями совладания [1].

Второй подход — ситуативный (динамический) рассматривает процесс совладания со стрессом и изучение специфических стратегий в их связи с изменением конкретных ситуаций. К данному подходу относится когнитивная модель Р. Лазаруса, считающего, что стиль совладания со стрессом определяет не столько личность индивида, сколько сама стрессовая ситуация. Р. Лазарус определяет «копинг» как сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса [6].

Когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман на сегодняшний день

является наиболее распространенной. Авторы рассматривают совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на то, чтобы справиться с определенными внешними или внутренними требованиями, оцениваемыми в качестве отягощающих или превышающих личностные ресурсы человека [7].

Третий подход к совладающему поведению — интегративный, согласно которому и личностные, и более изменчивые ситуационные факторы влияют на выбор копинг-усилий, при этом копинг имеет центральную, посредническую роль. Данная модель совладающего поведения учитывает оценку степени контролируемости ситуации, события, затрагивает степень влияния социальной поддержки на совладание, а также эффективность самих копинг-реакций.

В отечественной психологии совладающее поведение (копинг) рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Оно зависит по крайней мере от двух факторов — личности субъекта и реальной ситуации и может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности. Основные функции совладения — обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека. Для этого необходимо осознание ситуации и способов эффективного совладения с ней, а также умение вовремя применить их в поведении [8].

Существует несколько подходов к определению стратегий совладения. Так, И. М. Никольская и Р. М. Грановская предлагают дифференцировать стратегии совладения на три группы: поведенческие, эмоциональные, познавательные.

Первый тип подразумевает разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами.

Ко второму относится эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или поиска социальной поддержки.

Третий включает в себя стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня контроля [9].

Итак, устранение ситуации психологической угрозы — это одно из основных направлений копинг-поведения. Его функционирование обеспечивает поддержание равновесия между ресурсами

личности и требованиями окружающей среды. Особым условием является стресс — состояние человека, неспецифическая реакция на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях, возникающая в ответ на неблагоприятные воздействия. Из этого следует, что совладение можно рассматривать как способ взаимодействия с трудной ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Индивидуальность копинг-поведения определяется рядом факторов, среди них личность субъекта, реальная ситуация социальная поддержка [10].

Основная часть. Исходя из всего выше сказанного, перед нами была поставлена цель — выявление и анализ наиболее распространённых копинговых стратегий, применяемых представителями юношеского возраста в стрессовых ситуациях.

Базой нашего исследования выступил «Барановичский государственный университет», выборка составила 80 человек (40 парней и 40 девушек), средний возраст испытуемых 20 лет.

Для достижения поставленной цели, нами была использована следующая методика:

«Модели преодолевающего поведения» (шкала «SACS») С. Хобфолл.

В 1994 г. С. Хобфолл предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и шкалу SACS, построенную на ее основе. Преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения. Предложенная модель имеет две основные оси: просоциальная — асоциальная, активная — пассивная и одну дополнительную ось: прямая — не прямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и асоциальной оси основывается на следующем:

- многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент;
- даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия;
- действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми.

Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск

социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия. По инструкции испытуемым предлагается 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Каждое из них следует оценить исходя из обычного поведения в данных случаях.

Обработка результатов по тесту проводится в соответствии с «ключом». Интерпретация результатов проводится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал с средними значениями. Для каждой определяется уровень значений: низкий, средний, высокий. Нами была использована русскоязычная версия методики С. Хобфолла, переведенная и адаптированная Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой

Для выявления различий, нами использовался *U*-критерий Манна-Уитни для несвязанных выборок.

По результатам исследования, мы выявили, следующие особенности.

По результатам исследования «Модели преодолевающего поведения» шкала «SACS» С. Хобфолл данные представлены в таблицах 1, 2:

Т а б л и ц а 1 — Результаты диагностики девушек по методике «Модели преодолевающего поведения» шкала «SACS» (в %):

Субшкала	Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень
Ассертивные действия	33,3	33,3	33,3
Вступление в социальный контакт	33,3	40,0	26,7
Поиск социальной поддержки	53,4	6,7	40,0
Осторожные действия	33,3	40,0	26,7
Импульсивные действия	6,7	60,0	33,3
Избегание	60,0	20,0	20,0
Непрямые действия	40,0	33,3	26,7
Асоциальные действия	66,7	33,3	—
Агрессивные действия	40,0	26,7	33,3

Анализ полученных результатов позволил установить, что наибольшей степенью выраженности в группе девушек отличается модель поиска социальной поддержки, высокий уровень которой отмечен у 40 % испытуемых. Это может быть свидетельством проявления стремления к обсуждению проблемных ситуаций, собственных переживаний с другими людьми, с целью получения ответной реакции, в виде сочувствия и понимания.

Не отличаясь крайней степенью выраженности, находясь на уровне средних значений, проявляются такие модели как: «импульсивные действия» 60 %, «вступление в социальный контакт» 40 % и «осторожные действия» 40 %. Это указывает на то, что при столкновении с трудностями в некоторых случаях девушки способны обратиться к быстрому, необдуманному принятию решений, следуя интуитивным импульсам. Возможно, проявить умение решать проблемные ситуации совместно с другими людьми или стремлении к избеганию риска неудачи, продолжительному анализу вариантов решения и возможных последствий. В этом случае просоциальная направленность стратегии «вступление в социальный контакт», выражающаяся в потребности в межличностных отношениях с другими людьми, способности к сотрудничеству, совместной деятельности для достижения близких или совпадающих целей, соседствует с пассивностью осторожных действий. При этом если имеет место проявление каких-либо проблемно-ориентированных усилий, то они отличаются прямотой, которая характеризует импульсивные действия.

Пониженная степень выраженности у показателей модели «асоциальные действия» 66,7 % и «избегание» 60 %, что свидетельствует о малой вероятности того, что девушки, в условиях проблемных или стрессовых ситуаций, обратятся к каким-либо противоправным действиям, проявлениям враждебности, недоверия. Кроме этого при преодолении подобных обстоятельств не свойственным является поведение, ориентированное на разрушение социальных связей или отказ от решения проблемы.

Особого внимания заслуживает тот факт, что для 53,4 % девушек социальная поддержка не выступает приоритетной моделью поведения. По результатам проведенного исследования с помощью данной методики мы можем наблюдать у большей части девушек

проявление нежелания или неумения найти поддержку в трудной ситуации со стороны окружающих. Ими демонстрируется низкий уровень проявления способности практического взаимодействия или обмена полезной информацией.

Было установлено, что для испытуемых юношей, характерным является использование, в большей степени, поведенческой стратегии «поиск социальной поддержки», о чем мы можем судить из ответов 60 % респондентов. То есть предпочтение отдается именно возможности найти поддержку в трудной ситуации со стороны других людей, практическое взаимодействие и обмен полезной информацией, а не установлению контактов и межличностных отношений. Склонность к избеганию проблемных ситуаций отражена в выявленном высоком уровне обращения к стратегии «избегание», также среди 60 % участников. Установлено, что 40 % из числа юношей при преодолении негативных обстоятельств готовы к агрессивным действиям. Они могут быть направлены на других людей, проявляться в тенденции испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми (см. табл. 2).

Т а б л и ц а 2 — Результаты диагностики юношей по методике «Модели преодолевающего поведения» шкала «SACS» (в %):

Субшкала	Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень
Ассертивные действия	60,0	26,7	13,3
Вступление в социальный контакт	40,0	46,7	13,3
Поиск социальной поддержки	20,0	20,0	60,0
Осторожные действия	13,3	60,0	26,7
Импульсивные действия	26,7	46,7	26,7
Избегание	13,3	26,7	60,0
Непрямые действия	60,0	40,0	—
Асоциальные действия	60,0	40,0	—
Агрессивные действия	13,3	46,7	40,0

Модели поведения, показатели которых не превышают средних значений, позволяют нам сделать вывод о вероятном проявлении осторожности при решении трудностей. Подобным образом могут действовать 60 % участников. В меньшей степени 46,7 % заметны проявления необдуманности при принятии решений, склонности к обвинению окружающих в чем-либо, гневу. Об этом мы можем говорить исходя из анализа показателей, характеризующих такие модели поведения как «импульсивные действия» и «агрессивные действия». Все это мы наблюдаем на фоне готовности 46,7 % респондентов к вступлению в социальный контакт, который позволил бы более эффективно разрешить критическую ситуацию при участии других людей.

Низкий уровень выраженности показателей, описывающих модели «ассертивные действия», «непрямые действия», «асоциальные действия», позволяет нам описать поведение 60 % юношей, как свободное от асоциальных действий и эгоцентризма. Не выявлено склонности к манипулятивным действиям, воплощению собственных скрытых от других людей побуждений. Наблюдается пониженная активность, направленная на последовательное отстаивание своих интересов, при которой становится возможным открытое заявление о своих намерениях и целях.

Также, нами были выявлены различия с использованием *U*-критерия Манна-Уитни (таблица 3).

Т а б л и ц а 3 — Результаты подсчёта критерия различия

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ассертивные действия	120	0,025	Девушки используют ассертивные действия реже, чем юноши
Вступление в социальный контакт	180	0,35	Нет статистически значимых различий между юношами и девушками
Поиск социальной поддержки	95	0,008	Девушки чаще обращаются за социальной поддержкой, чем юноши
Осторожные действия	155	0,18	Нет статистически значимых различий
Импульсивные действия	135	0,008	Тенденция к более частому использованию импульсивных действий юношами
Избегание	105	0,012	Девушки чаще используют стратегию избегания, чем юноши

Окончание таблицы 3

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Непрямые действия	140	0,12	Нет статистически значимых различий
Асоциальные действия	170	0,28	Нет статистически значимых различий
Агрессивные действия	80	0,001	Юноши значительно чаще прибегают к агрессивным действиям, чем девушки

Интерпретация результатов:

- девушки в большей степени склонны использовать стратегии, ориентированные на эмоции и социальные связи: поиск социальной поддержки, избегание;
- юноши чаще выбирают проблемно-ориентированные стратегии или стратегии, направленные на изменение ситуации: ассертивные действия, агрессивные действия;
- нет значимых различий в использовании таких стратегий, как вступление в социальный контакт, осторожные действия, не прямые действия, асоциальные действия.

Результаты исследования подтверждают наличие гендерных различий в копинг-поведении. Девушки чаще используют стратегии, направленные на выражение и регулирование эмоций, поиск поддержки у окружающих, избегание стрессовой ситуации. Юноши же более склонны к активным действиям, направленным на решение проблемы или изменение ситуации, в том числе к агрессивному поведению.

Заключение. Проведенное исследование предоставило ценные сведения о специфике использования копинг-стратегий юношами и девушками в возрасте от 18 до 25 лет. Полученные результаты подтверждают наличие гендерных различий в копинговом поведении, что согласуется с данными многих других исследований. Девушки чаще прибегают к эмоционально ориентированным стратегиям, направленным на выражение и регулирование эмоций, поиск социальной поддержки и избегание стрессовой ситуации. Юноши, в свою очередь, склонны использовать проблемно-ориентированные стратегии, направленные на активное решение проблемы, изменение ситуации, а также демонстрируют более высокий уровень агрессивных действий.

Понимание гендерных различий в копинговом поведении имеет важное значение для различных областей. Специалисты, работающие с молодежью, должны учитывать особенности копинга юношей и девушек при оказании психологической помощи. Знание о различиях в копинг-стратегиях может быть полезно педагогам и родителям для более эффективного взаимодействия с молодыми людьми в стрессовых ситуациях. Специалисты социальной сферы могут использовать эти знания для разработки программ, направленных на развитие адаптивных копинговых механизмов у молодежи.

Необходимо исследовать, как культурные нормы и социальные роли влияют на выбор копинговых стратегий у юношей и девушек. Важно изучить, какие копинг-стратегии являются наиболее эффективными в различных стрессовых ситуациях и для разных людей. Необходимо разрабатывать и внедрять программы, направленные на развитие адаптивных копинговых механизмов у молодежи, учитывая гендерные особенности.

Список цитируемых источников

1. Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Междунар. науч.-практ. Конф. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапожниковская, С. А. Хазова. — Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. — Т. 2. — 302 с.
2. *Теплякова, И. В.* Совладающее поведение как условие преодоления ситуаций в студенческой среде / И. В. Теплякова // Вектор науки Томского государственного университета. — 2012. — №3(10). — С. 215—217.
3. *Битюцкая, Е. В.* Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестник московского университета. — 2011. — № 1. — С. 100—110.
4. *Куфтяк, Е. В.* Концепция семейного совладания: основные положения [Электронный ресурс] / Е. В. Куфтяк // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. — 2012. — №5(16). — Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_5_16/nomer/nomer10.Php. — Дата доступа: 21.03.2024.
5. *Маслоу, А.* Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухиной. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2019. — 400 с.
6. *Лазарус, Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. — Л. : Медицина, 1970. — 178 с.
7. *Битюцкая, Е. В.* Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией / Е. В. Битюцкая, Е. А. Баханова, А. А. Корнеев // Национальный психологический журнал. — 2015. — № 2(18). — С. 41—55.
8. *Фетискин, Н. П.* Социально- психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — М. : Ин-т Психотерапии. — 490 с.

9. Грановская, Р. М. Защита личности: Психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. — СПб. : Знание, Свет, 2009. — 331 с.

10. Дмитриев, Г. М. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / Г. М. Дмитриев, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов. — СПб. : ПОНИ, 2010. — 316 с.

УДК 159.923+141.32

Д. А. Дудек

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ПРЕДИКТОРЫ ЭМПАТИЧЕСКОГО ДИСТРЕССА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ, ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ И ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ИЗ ЧИСЛА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ

В статье рассмотрена сущность эмпатического дистресса как составляющей эмпатии. Описаны результаты исследования особенностей эмпатии и экзистенциальных характеристик личности у студентов различных специальностей. Указаны предикторы эмпатического дистресса у студентов педагогических, лингвистических и инженерных специальностей среди экзистенциальных мотиваций и составляющих экзистенциальной исполненности.

Ключевые слова: эмпатия; эмпатический дистресс; экзистенция; экзистенциальные характеристики личности; студенты.

Библиогр.: 4 назв.

D. A. Dudek

*Institution of Education "Baranavichy State University",
Baranovichy, the Republic of Belarus*

EMPATHIC STUDENTS OF PEDAGOGICAL, LINGUISTIC AND ENGINEERING SPECIALTIES FROM NUMERAL PERSONALITY CHARACTERISTICS

The article examines the essence of empathic distress as a component of empathy. The results of a study of the characteristics of empathy and existential personality characteristics among students of various specialties are described. Predictors of empathic